



Plan de Comidas Efectivo 1300cal 85gr Proteína/día

Felicidades por descargar tu Plan de Comidas Efectivo y personalizado para bajar de peso con los alimentos que ya tienes al alcance, El Plan está diseñado para comenzar con tu proceso de transformación final y que logres la mejor versión de ti.

Esta diseñado para que puedas cubrir tu requerimiento diario de proteína y nutrientes al mismo tiempo que bajar los excesos para que logres tener un deficit calorico

Hecho y diseñado por

Maria Ynes Linares

Coach de Bienestar y Control de Peso

WhatsApp: wa.me/59896888851

Email: edilioymaria@bienestarabsoluto.net

Telegram: <https://t.me/bienestarabsoluto>

Instagram: <https://www.instagram.com/bienestarabsoluto/>

Facebook: <https://www.facebook.com/bienestarabsoluto>

Plan de Comidas Efectivo 1300cal 85gr Proteína/día

INSTRUCCIONES GENERALES

¿Y ahora qué?

1ero. Pésate y mídete con la cinta metrica la circunferencia de cuello, cintura y cadera para que tengas tus valores iniciales y enviame los a mi para regalarte una valoración online para conocer tu % de grasa corporal, IMC, Índice Cintua/Altura. Repite esto cada semana el mismo día y a la misma hora de preferencia los días Lunes.

2do. En cada día se te indica las porciones y los alimentos que debes preparar para cada una de las 5 comidas del día desayuno, snack, almuerzo, snack y cena con 3 horas entre cada una y la última comida 3 horas antes de dormir

3ero. Repite el Plan de comidas efectivo por minimo 2 semanas ideal por 4 semanas para ver los resultados.

4to. Acompañar el plan con una rutina de ejercicios de 30 min mínimo 3 veces por semana para mejores resultados

5to. Mantente en contacto directo conmigo vía chat de WhatsApp para hacer la asesoría y acompañamiento que necesitas en este proceso que no estas sola

Plan de Comidas 1300cal 85gr Proteína/día

Preparado por Bienestar Absoluto @bienestarabsoluto

1300CAL	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	7 claras de huevo preparadas como omelet + 1/2 toronja	1 taza de queso cottage sin grasa + 1 taza de piña	1 taza de tofu + 1taza de frutillas picadas	7 claras de huevo preparadas como omelet + 1kiwi grande	1 taza de queso cottage sin grasa + 1 manzana	1 taza de tofu + 1taza de arándanos	7 claras de huevo preparadas como omelet + 1kiwi grande
BOCADILLO	3/4 de taza yougurt descremado + 1 manzana mediana	1huevo hervido + 1durazno	17 hojuelas de soya + 1 Pera mediana	1/2 taza de queso cottage + 2 ciruelas pequeñas	1 Zanahoria en palitos y apio con humus	1 taza de leche descremada o sin grasa + 1 ciruela	1 taza de edámame con humus
ALMUERZO	100gr de pescado a la parrilla con salsa teriyaki, 1 taza de espinaca + 1 taza de zanahorias al vapor Y una ensalada verde mixta Y 1/2 taza arroz integral Y 1 taza de melón en trozos	(100gr de pavo + 1 taza calabacín + 1 taza coles de Bruselas) al horno Y una ensalada verde mixta Y 1/2 taza de quínoa Y 1 taza de papaya en trozos	100gr de albóndigas de pollo en 1 taza de salsa de tomate casera + 1 taza de brócoli vapor Y 1/2 taza de mijo Y 1 taza de piña en trozos	100gr de pollo al grill + 1 taza de coliflor al grill + 1 taza de espárragos al grill Y una ensalada verde mixta Y 1/2 boniato horneado y 1 taza de melón en trozos	(100gr de pescado + 1 taza de guisantes + 1 taza de zanahorias) al vapor Y una ensalada verde mixta Y 1/2 boniato Y 1 taza de piña en trozos	(100gr de mariscos 1 taza de berenjena + 1 taza de pimentones) Asados Y una ensalada verde mixta Y 1/2 taza de quínoa Y 1 taza de papaya en trozos	Cheat meal o comida trampa
BOCADILLO	1 Zanahoria en palitos y apio con humus + infusión de té sin azúcar	3/4 taza de yogurt griego + 12 Almendras + infusión de té sin azúcar	1huevo hervido + 1 manzana mediana +infusión de té sin azúcar	1 taza de edámame con humus + infusión de té sin azúcar	1huevo hervido + 1 mandarina mediana +infusión de té sin azúcar + infusión de té sin azúcar	1 Zanahoria en palitos y apio con humus + infusión de té sin azúcar	17 hojuelas de soya + 1 Pera mediana + infusión de té sin azúcar
CENA	85gr de pescado asado, 4 tazas de vegetales de hoja verde con vinagre sazonado, 2 tazas de brócoli al vapor Y 1 naranja grande	85gr de pavo, 4 tazas de vegetales de hoja verde con vinagre sazonado, 1 taza de tomates y 1 taza de pepinos Y 1 manzana	85gr de pollo, 4 tazas de vegetales de hoja verde con vinagre sazonado, 2 tazas de brócoli al vapor Y 1 durazno	85gr de pollo, 4 tazas de vegetales de hoja verde con vinagre sazonado, 2 tazas de coliflor asado Y 1 mandarina	85gr de pescado, 4 tazas de vegetales de hoja verde con vinagre sazonado, 2 tazas de tomates y pepino Y 1 pera	85gr de mariscos, 4 tazas de vegetales de hoja verde con vinagre sazonado, 2 tazas de coles de Bruselas Y 1 manzana	85gr lomo de cerdo, 4 tazas de vegetales de hoja verde con vinagre sazonado, 2 tazas vegetales salteados Y 1/2 toronja